

公益服务、运动补给、品牌体验……

长宁外环生态绿道 5 号驿站“有年堂”焕新亮相

好消息！长宁外环生态绿道 5 号驿站“有年堂”近日完成功能升级。记者了解到，此次升级通过引入专业企业赋能，将“有年堂”打造为集公益服务、运动补给、品牌体验于一体的复合型空间，为市民在绿道运动提供全方位便利。

走进焕新的“有年堂”，一层的便民设施紧扣运动需求。入口处的自行车维修架、打气筒，可以解骑行爱好者的“燃眉之急”；室内摆放的瑜伽垫、泡沫轴，方便市民运动前后科学热身拉伸；自助售卖机里的能量饮品、洗护用品，搭配 24 小时免费饮水机，及时补足运动能量；整洁的卫浴间与自助储物柜，更让市民运动时无后顾之忧，体验感十足。

拾级而上，二层的品牌体验区更添惊喜。New Balance 的专业跑服、Under Armour 的功能性装备、Oakley 的运动配件、Scott 的自行车整齐陈列，市民可免费试穿、试骑，在专业人员指导下，亲身感受运动科技带来的舒适与性能提升，近距离触摸前沿运动产品的创新魅力。

除了硬件升级，“有年堂”还成了运动爱好者的“社交站”。据入驻的百秋运动基地（BOX S-BASE）负责人介绍，后续将定期组织绿道跑步、骑行活动，让市民在运动中饱览四季景致；同时开设运动分享会与专业课程，邀请教练讲解跑步姿势、拉伸技巧等实用知识，助力市民从“爱运动”升级为“会运动”，培养科学健康的生活习惯。

值得一提的是，“有年堂”是长宁外环绿道四座特色驿站之一。据悉，采绿庭、鱼丽阁、振鹭轩、有年堂四座驿站均于 2023 年建成投用，不仅造型雅致、功能多元，其命名更暗藏巧思——全部取自《诗经》，尽显传统文化韵味。区绿化市容局相关负责人告诉记者，驿站从建设到命名，始终注重倾听市民声音，以全过程人民民主的实践，让市民成为城市空间打造的参与者，切实提升生活获得感与幸福感。

地址：近长宁外环生态绿道空港八路入口

开放时间：7:20—19:30（节假日另行通知）



【随笔】

“托老所”里响起沪剧声

文 朱扬清

沪剧戏迷金凤阿姨，作为“小老人”老年志愿者，走进老年人日间服务所（托老所）为“老老人”志愿服务，每周 3 次去“托老所”亲热地与 20 多位耄耋之年的高龄老人互动，一起开展“快乐 60 分”的文化娱乐活动，唱响沪剧，愉悦心情，分享快乐，其乐融融。金凤阿姨已成为老人们身边的“开心果”“好伙伴”，得到老人们的尊重和爱戴。

“托老所”里的高龄老人，生活上得到照料有余，文化娱乐享受不足，需要老年志愿服务更多地关心他们的精神需求，用高龄老人的话来说：“‘托老所’的设施是一流

的，工作人员的服务也是出色的，我们满足在物质生活上的享受，但还渴望文化娱乐生活，我们需要在说说唱唱，欢欢乐乐中享受幸福！”政府顺应这些老人们的需求，组织老年志愿者走进“托老所”，开展“文化养老”和“精神赡养”的文化娱乐活动，向老人们送文化、送娱乐、送温暖。金凤阿姨沪剧唱得好，是闻名遐迩的沪剧戏迷，她毛遂自荐，加入“托老所”的志愿者队伍。她动情地说：“‘老老人’的今天，就是我们‘小老人’的明天，我为他们服务，也是为了自己。”从此，她乐此不疲地为高龄老人服务。

金秋十月的一天，阳光明媚，风和日丽。金凤阿姨迈着轻快的步伐

又一次走进“托老所”，一跨进门口，10 多位老人一下子围了上来，簇拥在她的身边，打招呼，开玩笑，逗乐子，显得十分地亲密无间。金凤阿姨笑容可掬，频频问好，等了一歇说：“老伯伯、老妈妈，今朝教大家唱沪剧好吗？”“好！”老人们异口同声地回答。金凤阿姨叫大家坐好，给每个人发了歌谱，就说：“今朝教唱《庵堂相会》的选段《春二三月草青青》”金凤阿姨先示范唱了两遍，嗓音甜润，字正腔圆，委婉动听，博得了老人们的一片喝彩声。

接着，金凤阿姨一句一句地教唱起来：“春二三月草青青，百花齐放鸟齐鸣……”金凤阿姨教得认

真，不怕麻烦，放慢进度，一句教唱 3 遍；老人们学得尽心，一丝不苟，唱了一遍又一遍。教唱的气氛热烈，欢快软糯的乡韵乡音在回响，吸引过路的行人驻足观看，竖起大拇指点赞，这更提升了老人们的兴致，学得更起劲了。

在这群高龄老人中，有两位老妈妈也是沪剧戏迷，经常哼唱沪剧过过戏瘾。金凤阿姨看重她俩的才能，发挥她俩的积极性，就叫她俩当“小老师”进行教唱。她俩“关公面前舞大刀”有点怯场，一紧张教唱走了调，引得大家哈哈大笑，进一步活跃了教唱的气氛。经过几遍教唱，老人们基本上学会了，开始一起唱。在金凤阿姨与两位戏迷

的领唱下，老人们放开喉咙，引吭高歌，有滋有味地唱了起来：“春二三月草青青，百花齐放鸟齐鸣，蝴蝶高飞成双对，蜜蜂成群采花忙。今年逢着交春早，塘里芦芽叶放青，豌豆花开九莲灯，菜花落地是像黄金。萝卜花开白如银，蚕豆花开黑良心，这蚕豆花开黑良心，好比岳父金文，我恨不得摘去它头来拔去它的根，唉，想一想对不起种地人。”

沪剧声声，欢快流畅，唱得“托老所”热气腾腾，唱得老人们喜笑颜开。声声沪剧，阵阵欢笑，响彻“托老所”大厅，带着老年志愿者的温情，带着高龄老人的愉悦，向外飞去，在空中萦绕回响……

【生活启示录】

快乐的田园生活

文 黄发明

退休后，从昔日的忙碌到今日的清闲，来了个 180 度大转弯。我的性格好动，过不惯那种清闲的生活，正当我感到烦恼之际，一天晚上表弟来看我，久未晤面，都有说不尽的话，开不完的“无轨电车”……表弟无意间谈起老家一直关着的房子，还有屋前那块荒芜的菜地。他突然问我：我们年轻时从农村来，现在退休了，再回到农村去，这叫“回归自然”的怀抱。我惊讶地问：“我不懂你的意思？”他兴奋地说：“我们回到老家去，把那块空地‘复活’起来，种种蔬菜、瓜果，办个开心田园，过过田园养老生活，怎么样？”我思

索了一会儿说：“离开农村几十年了，会适应吗？”表弟笑着说：“试试看……”

隔了一个礼拜，我俩相约乘坐开往崇明的公交车返乡，一个多小时，我们在村前一条大河边的车站下了车，走在乡间的小路上，穿过田埂，来到了老宅。

多年没回来了，只见年久失修的老宅墙壁斑驳，宅前那块约有半个篮球场大小的农地，原来是一块菜地，现在却杂草丛生，但是，让我们欣慰的是，童年时代我们在老宅四周亲手种植的柳树，却是枝繁叶茂、柳枝垂地、郁郁葱葱。

我们为未来的田园绘制了一幅蓝图：先把屋子内外简单装修粉饰，

把菜地里的杂草除掉，接着，我们花了半个月时间，做好了田园开启的前期工作，还到镇里买了常用的小农具以及蔬果种子和一本《蔬果种植指导》书。表弟还考虑到以后用的肥料。我们不打算用化肥和其他催生激素，希望自己亲手种植的蔬果是真正绿色和安全的，于是，我们根据农村的做法，把一些枯草残叶、动物粪便、瓜皮坏豆等，埋在土坑里，撒上石灰粉，盖上土，浇上水，让其发酵分解，这样，约摸一个月后，一坑绿色肥料便制成了。

万事齐备，只欠东风。开春后，我们正式进驻田园，开始我们的田园生活。

虽然我们在童年时代跟随父母

种植过各种蔬菜、瓜果，掌握了一些操作方法，但终究事已久，而且农业科技也在发展，所以，我们还要在实践中学习、学习中实践，探索适合自己的种植方法。

不要以为种蔬菜、瓜果是件容易的事，其实，大有学问哩！比如种植季节，有的蔬菜是喜热型的，如番茄、青椒、毛豆、茄子、黄瓜、西瓜等，要在天气转暖时节播种；有的是喜寒型的，如萝卜、大白菜、土豆、卷心菜等，要在凉爽季节播种；还有耐寒型的，如黄豆、豌豆等，要在初寒前播种。再比如播种方法，鸡毛菜是用种子撒播的，毛豆、花生是小穴点播的，花菜、大白菜、茄子、西瓜等是开穴埋种子播种的，有的蔬菜如黄瓜、

丝瓜、豇豆等，还要搭棚建架，有利爬藤生长……

我们的开心田园，种过各种蔬菜瓜果，当我们在晨曦中走进沾满露水的果园，碧绿的嫩叶，香甜的瓜果，散发出沁人肺腑的幽香，让人心旷神怡；当我们在夕阳下，吃完晚饭，在月光下品尝刚刚从田园里摘下来的瓜果时，内心充满喜悦，大有“自己动手大饱口福”的满足感。

远离城市，远离喧闹，快乐的田园生活改变了我们的养老方式，走进晚年的春天。今春，这块田园的土地已被征用，规划建设大型养老院，回首往日，依依不舍，快乐的田园生活留下难忘而美好的回忆。